

# FASCIAPATHIE PLANTAIRE™



**Le guide complet pour TOUT savoir sur la fasciopathie plantaire, s'en libérer et retrouver de la mobilité sans douleur en 3 mois**



Réhabilitation & Performance



**JE TE REMERCIE POUR TA  
CONFIANCE PRÉCIEUSE**



**Réhabilitation & Performance**

# Les 8 commandements du programme

---

1. **3 fois** par semaine est **idéal**. 4 fois pour ceux qui peuvent en récupérer. 2 fois, les résultats seront moindres. 1 fois, c'est inutile **X**
2. **Alterner chaque côté** à chaque exercice.
3. Ne pas faire qu'un seul côté sur tous les exercices pour refaire tout de l'autre côté après.
4. Le plan est à suivre mais **il n'est pas fixé**: tu peux changer le nombre de séries, l'intensité de l'exercice ou de l'étirement en fonction de tes propres capacités.
5. La notion de **progressivité** reste le maître mot.
6. Tu peux **séparer** la partie **mobilité** et la partie **intégration** en 2 séances si besoin.
7. Tu peux faire l'isométrie **tous les jours** si tu veux, jusqu'à 3 à 4 fois par jour.
8. Si ta douleur augmente le lendemain de la séance, **tu as trop sollicité**, diminue l'intensité des contractions, des étirements ou le volume sur les prochaines séances.

# PHASE 1 | SEMAINES 1 à 4

---

## Guérison, amélioration architecturale de la capsule et des tissus conjonctifs, gain d'espace capsulaire

L'objectif de cette 1<sup>ère</sup> phase de travail est de diminuer la douleur, promouvoir la guérison des tissus et leur remodelage par des signaux de force spécifiques et progressifs.

On cherchera également à rétablir une capacité de mouvement fondamental et un contrôle neuromusculaire approprié par l'amélioration de l'architecture de la capsule articulaire et des tissus conjonctifs associés.

Ceci passera par un travail de re-développement de la mobilité articulaire et d'hypertrophie des tissus conjonctifs.

La séquence de **Travail de mobilité** s'intéresse au gain de mobilité, d'espace capsulaire et de force sur les fins d'amplitude.

La séquence d'**Intégration sur Mouvements Globaux** cherche à réintégrer des versions adaptées et appropriées des mouvements fondamentaux dans une logique de surcharge progressive des tissus sensibles et d'utilisation directe des amplitudes obtenues par le travail de mobilité.

ÉCHAUFFEMENT										
<u>RACs Cheville</u>	10-50% Effort Max Sécuritaire/ Irradiation (EMS)	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	1 série d'une cheville puis l'autre et refaire sans repos
<u>RACs Orteils</u>	10-50% Effort Max Sécuritaire/ Irradiation (EMS)	2	1min	2	1min	2	1min	2	1min	- - -

## TRAVAIL DE MOBILITÉ

EXERCICES	INTENTION	SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4		REPOS
		SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	
<u>A. PAILs-RAILs</u> <u>Inversion de cheville</u>	Effort Max Sécuritaire PAILs progressif = 20%-40%-60%-80%-100% EMS 2sec par intensité RAILs explosif Respi.diaph stretch	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	30s entre 2 cycles PAILs-RAILs Enchaîne avec l'exercice suivant à la fin des cycles.
<u>B. PAILs-RAILs</u> <u>Éversion de cheville</u>	Effort Max Sécuritaire PAILs progressif = 20%-40%-60%-80%-100% EMS 2sec par intensité RAILs explosif Respi.diaph stretch	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	30s entre 2 cycles PAILs-RAILs Enchaîne avec l'exercice suivant à la fin des cycles.
<u>C. RACs capsulaires cheville</u>	Effort max sécuritaire Forcer la fin d'amplitude	2	5 reps de 5s dans chaque sens	2	6 reps de 5s dans chaque sens	2	7 reps de 5s dans chaque sens	2	8 reps de 5s dans chaque sens	30s-1min
<u>D. Isométrie positionnelle dorsiflexion des orteils</u>	Position/étirement tolérable sans douleur Intensité faible par rapport à l'Effort Maximal Sécuritaire (EMS)	2 cycles	1min à 40-50% EMS	2 cycles	1min10 à 40-50% EMS	2 cycles	1min20 à 40-50% EMS	2 cycles	1min30 à 40-50% EMS	30sec entre 2 cycles Nouvelle position d'étirement au 2ème cycle
<u>E. Isométrie positionnelle dorsiflexion de cheville</u>	Position/étirement tolérable sans douleur Intensité faible par rapport à l'Effort Maximal Sécuritaire (EMS)	2 cycles	1min à 40-50% EMS	2 cycles	1min10 à 40-50% EMS	2 cycles	1min20 à 40-50% EMS	2 cycles	1min30 à 40-50% EMS	30sec entre 2 cycles Nouvelle position d'étirement au 2ème cycle
<u>F. RACs Cheville</u>	50-70% EMS/irradiation Chercher + d'amplitude à chaque rep Amplitude max sans compensations	2	30s effort par côté	2	40s effort par côté	2	50s effort par côté	2	1min effort par côté	30s-1min

## INTÉGRATION SUR MOUVEMENTS GLOBAUX

Rien car le fascia est encore trop irritable sur cette phase pour encaisser même de la pliométrie extensive.



## PHASE 2 | SEMAINES 5 à 8

---

### Accumulation, amélioration architecturale de la capsule, des tissus conjonctifs et gain d'espace capsulaire

L'objectif de cette 2<sup>ème</sup> phase de travail est d'augmenter la capacité de travail et la tolérance à la charge.

On suit la même lignée que la 1<sup>ère</sup> phase en augmentant progressivement le volume, l'amplitude et l'intensité.

Ceci passera par une accumulation de stress afin d'augmenter la robustesse et la résilience des tissus.

La séquence de **Travail de mobilité** s'intéresse au gain de mobilité, d'espace capsulaire et de force sur les fins d'amplitude.

La séquence d'**Intégration sur Mouvements Globaux** cherche à réintégrer des variantes plus sollicitantes sur les patterns de mouvements fondamentaux afin de blinder les tissus sensibles et consolider les amplitudes obtenues par le travail de mobilité.

## ÉCHAUFFEMENT

<u>RACs Cheville</u>	10-50% Effort Max Sécuritaire/ Irradiation (EMS)	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	1 série d'une cheville puis l'autre et refaire sans repos
<u>RACs Orteils</u>	10-50% Effort Max Sécuritaire/ Irradiation (EMS)	2	1min	2	1min	2	1min	2	1min	- - -

## TRAVAIL DE MOBILITÉ

EXERCICES	INTENTION	SEMAINE 5		SEMAINE 6		SEMAINE 7		SEMAINE 8		REPOS
		SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	
<u>A. PAILs-RAILs</u> Dorsiflexion orteils	Effort Max Sécuritaire PAILs progressif = 20%-40%-60%-80%-100% EMS 2sec par intensité RAILs explosif Respi.diaph stretch	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	30s entre 2 cycles PAILs-RAILs Enchaîne avec l'exercice suivant à la fin des cycles.
<u>B. PAILs-RAILs</u> Dorsiflexion cheville	Effort Max Sécuritaire PAILs progressif = 20%-40%-60%-80%-100% EMS 2sec par intensité RAILs explosif Respi.diaph stretch	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2-3 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	30s entre 2 cycles PAILs-RAILs Enchaîne avec l'exercice suivant à la fin des cycles.
<u>C. RACs Cheville</u>	50-70% EMS/irradiation Chercher + d'amplitude à chaque rep Amplitude max sans compensations	3	30s effort par côté	3	40s effort par côté	3	50s effort par côté	3	1min effort par côté	30s-1min
<u>D. Excentrique dorsiflexion des orteils</u>	Effort max sécuritaire	2	5 reps de 10sec	2	6 reps de 8sec	2	7 reps de 6sec	2	8 reps de 5sec	1-2min entre chaque hanche et entre les séries
<u>E. Excentrique dorsiflexion de cheville</u>	Effort max sécuritaire	2	5 reps de 10sec	2	6 reps de 8sec	2	7 reps de 6sec	2	8 reps de 5sec	1-2min entre chaque hanche et entre les séries

## INTÉGRATION SUR MOUVEMENTS GLOBAUX

EXERCICES	INTENTION	SEMAINE 5		SEMAINE 6		SEMAINE 7		SEMAINE 8		REPOS
		SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	
<u>A. Course à pied</u>	Continuum chaussures + semelle + surface molle → pieds nus + surface rigide Douleur < 2-3/10	3	4min @RPE5/10	3	6min@ RPE6/10	3	8min @RPE7/10	3	10min @RPE 8/10	2-3min en marchant
<u>B. Saut sur place sur 2 jambes ou corde à sauter</u>	Douleur < 2-3/10 Continuum chaussures + semelle + surface molle → pieds nus + surface rigide	3	50 sauts sur place	3	65 sauts sur place	3	80 sauts sur place	3	100 sauts sur place	2-3min passif



## PHASE 3 | SEMAINES 9 à 12

---

### Intensification, amélioration architecturale de la capsule, des tissus conjonctifs et gain d'espace capsulaire

L'objectif de cette 3<sup>ème</sup> phase de travail est d'améliorer la tolérance des tissus à des contraintes croissantes.

On cherchera alors à augmenter l'espace/volume de la capsule de la hanche.

Ceci passera par de l'isométrie à haute intensité, du travail excentrique et des mouvements dynamiques à plus grande charge et vitesse.

La séquence de **Travail de mobilité** s'intéresse au gain de mobilité, d'espace capsulaire et de force sur les fins d'amplitude.

La séquence d'**Intégration sur Mouvements Globaux** cherche à réintégrer des variantes dynamiques plus sollicitantes sur les patterns de mouvements fondamentaux afin de blinder les tissus sensibles et les préparer à la suite.



## ÉCHAUFFEMENT

<u>RACs Cheville</u>	10-50% Effort Max Sécuritaire/ Irradiation (EMS)	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	2	30sec par sens 1min total par cheville	1 série d'une cheville puis l'autre et refaire sans repos
<u>RACs Orteils</u>	10-50% Effort Max Sécuritaire/ Irradiation (EMS)	2	1min	2	1min	2	1min	2	1min	---

## TRAVAIL DE MOBILITÉ

EXERCICES	INTENTION	SEMAINE 9		SEMAINE 10		SEMAINE 11		SEMAINE 12		REPOS
		SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	
<u>A. PAILs-RAILs dorsiflexion cheville+orteil</u>	Effort Max Sécuritaire PAILs progressif = 20%-40%-60%-80%-100% EMS 2sec par intensité RAILs explosif Respi.diaph stretch	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	2 cycles	2min stretch passif + 4-8s PAILs + 4-8s RAILs	30s entre 2 cycles PAILs-RAILs Enchaîne avec l'exercice suivant à la fin des cycles.
<u>B. Excentrique dorsiflexion des orteils</u>	Effort max sécuritaire	3	10 reps de 5 sec	3	8 reps de 4sec	3	6 reps de 3 sec	3	5 reps de 2sec	1-2min
<u>C. Excentrique dorsiflexion de cheville</u>	Effort max sécuritaire	3	10 reps de 5 sec	3	8 reps de 4sec	3	6 reps de 3 sec	3	5 reps de 2sec	1-2min
<u>D. RACs Cheville</u>	<b>70-100% EMS/ irradiation</b> Chercher + d'amplitude à chaque rep Amplitude max sans compensations	2	50s effort par côté 70% EMS	2	40s effort par côté 80% EMS	2	30s effort par côté 90% EMS	2	30s effort par côté 100% EMS	2min

## INTÉGRATION SUR MOUVEMENTS GLOBAUX

EXERCICES	INTENTION	SEMAINE 9		SEMAINE 10		SEMAINE 11		SEMAINE 12		REPOS
		SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	
<u>A. Course à pied</u>	Continuum chaussures + semelle + surface molle → pieds nus + surface rigide Douleur < 2-3/10	3	8min @RPE8/10	3	7min @RPE8/10	3	6min @RPE8/10	3	5min @RPE8/10	2-3min en marchant
<u>B. Sauts sur place sur 1 jambe ou corde à sauter à 1 jambe</u>	Douleur < 2-3/10 Continuum chaussures + semelle + surface molle → pieds nus + surface rigide	3	50 sauts sur place	3	65 sauts sur place	3	80 sauts sur place	3	100 sauts sur place	2-3min passif



Exercices	Intérêt et remarques particulières
<b><u>Isométrie positionnelle dorsiflexion des orteils</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet de modifier l'architecture des tissus conjonctifs à l'issue de leur lésion</li> <li>• Première intention après une lésion car isométrie peu provocative</li> <li>• Permet de retrouver un bon niveau d'activation musculaire</li> </ul>
<b><u>Isométrie positionnelle dorsiflexion de cheville</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rétablit les relations tension-longueur et stress-strain des tissus ciblés sur chaque action articulaire</li> <li>• Permet de retrouver la capacité à aller dans la longueur passivement et activement</li> <li>• Pré-requis pour PAILs-RAILs à intensité maximale et un travail dynamique</li> </ul>
<b><u>RACs Cheville</u></b> <b><u>RACs Orteils</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement sur l'amplitude complète des articulations de la cheville et des métatarsophalangiennes</li> <li>• Enregistrement des amplitudes travaillées</li> <li>• Expression de la mobilité complète de l'articulation</li> <li>• Intégration des actions articulaires isolées travaillées précédemment sur le mouvement global de l'articulation</li> </ul>
<b><u>RACs capsulaires cheville</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enregistrement des amplitudes travaillées précédemment sur toutes les combinaisons de flexion/extension/rotation interne/externe/adduction/abduction</li> <li>• + de temps sous tension sur la capsule articulaire</li> <li>• Meilleure fonction de la capsule articulaire</li> <li>• Permet de pérenniser les gains d'amplitude</li> </ul>
<b><u>PAILs-RAILs Inversion de cheville</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain de mobilité en inversion de la cheville</li> <li>• Stress, adaptation et hypertrophie de la capsule articulaire, des ligaments, tendons et muscles qui s'y insèrent</li> <li>• + d'espace capsulaire donc + d'espace articulaire global et donc amélioration de tous les mouvements de la cheville</li> <li>• Reprogrammation du cerveau -&gt; pour lui faire comprendre que tu peux aller dans cette amplitude sans danger</li> <li>• Gain de mobilité de la cheville</li> <li>• + d'indépendance entre les os de la cheville et du pied</li> <li>• Renforcement des éverseurs étirés et des inverseurs raccourcis</li> </ul>
<b><u>PAILs-RAILs Éversion de cheville</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain de mobilité en éversion de la cheville</li> <li>• Stress, adaptation et hypertrophie de la capsule articulaire, des ligaments, tendons et muscles qui s'y insèrent</li> <li>• + d'espace capsulaire donc + d'espace articulaire global et donc amélioration de tous les mouvements de la cheville</li> <li>• Reprogrammation du cerveau -&gt; pour lui faire comprendre que tu peux aller dans cette amplitude sans danger</li> <li>• Gain de mobilité de la cheville</li> <li>• + d'indépendance entre les os de la cheville et du pied</li> <li>• Renforcement des inverseurs étirés et des éverseurs raccourcis</li> </ul>
<b><u>PAILs-RAILs Dorsiflexion orteils</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain de mobilité en dorsiflexion des orteils</li> <li>• Stress, adaptation et hypertrophie de la capsule articulaire, des ligaments, tendons et muscles qui s'y insèrent</li> <li>• + d'espace capsulaire donc + d'espace articulaire global et donc amélioration de tous les mouvements des orteils</li> <li>• Reprogrammation du cerveau -&gt; pour lui faire comprendre que tu peux aller dans cette amplitude sans danger</li> <li>• Gain de mobilité des métatarsophalangiennes</li> <li>• + d'indépendance entre les os de la cheville et du pied</li> <li>• Renforcement des fléchisseurs étirés et des dorsifléchisseurs raccourcis</li> </ul>
<b><u>PAILs-RAILs Dorsiflexion cheville</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain de mobilité en dorsiflexion de la cheville</li> <li>• Stress, adaptation et hypertrophie de la capsule articulaire, des ligaments, tendons et muscles qui s'y insèrent</li> <li>• + d'espace capsulaire donc + d'espace articulaire global et donc amélioration de tous les mouvements de la cheville</li> <li>• Reprogrammation du cerveau -&gt; pour lui faire comprendre que tu peux aller dans cette amplitude sans danger</li> <li>• Gain de mobilité de la cheville</li> <li>• + d'indépendance entre les os de la cheville et du pied</li> <li>• Renforcement des fléchisseurs plantaires étirés et des dorsifléchisseurs raccourcis</li> </ul>
<b><u>PAILs-RAILs dorsiflexion cheville+orteil</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain de mobilité en dorsiflexion de la cheville et des orteils</li> <li>• Stress, adaptation et hypertrophie de la capsule articulaire, des ligaments, tendons et muscles qui s'y insèrent</li> <li>• + d'espace capsulaire donc + d'espace articulaire global et donc amélioration de tous les mouvements de la cheville</li> <li>• Reprogrammation du cerveau -&gt; pour lui faire comprendre que tu peux aller dans cette amplitude sans danger</li> <li>• Gain de mobilité de la cheville</li> <li>• + d'indépendance entre les os de la cheville et du pied</li> <li>• Renforcement des fléchisseurs plantaires étirés et des dorsifléchisseurs raccourcis</li> </ul>
<b><u>Excentrique dorsiflexion des orteils</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulation d'un gain de force et de masse musculaire: importants dommages sur les tissus et stimulation de l'hypertrophie par la voie mTor-IGF1</li> </ul>
<b><u>Excentrique dorsiflexion de cheville</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcomérogénèse en série: les muscles gagnent des sarcomères (plus petite unité contractile du muscle). En clair, le muscle s'allonge et gagne en capacité à produire et absorber de la force.</li> <li>• Préparation au stress excentrique rapide sur le pied et la cheville lors de la course</li> </ul>
<b><u>Course à pied et sauts sur place</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation du fascia plantaire et autres tissus conjonctifs aux contraintes excentriques rapides liées à la course</li> <li>• Utilisation spécifique du pied et de la cheville en lien avec le sport</li> <li>• Amélioration de la raideur et de la performance des tissus conjonctifs</li> </ul>



Félicitations pour être allé jusqu'ici à travers  
**FASCIAPATHIE PLANTAIRE™: le guide complet pour  
TOUT savoir sur la fasciopathie plantaire, s'en débarrasser  
et retrouver de la mobilité sans douleur en 3 mois**

J'espère sincèrement que tu as suivi le plan  
sérieusement et que tu as eu d'excellents résultats

Je t'invite à partager tes résultats sur Instagram  
en story et autour de toi en oubliant pas de me tag

@alexisbeck\_\_ pour que je puisse voir

Si tu le souhaites, je suis toujours disponible  
pour continuer de te guider dans les mois/  
années à suivre dans ta préparation physique/  
réhabilitation si tu as d'autres problématiques.

Je ferai de mon mieux pour t'apporter de nouveau  
satisfaction. En attendant, je t'invite à rejoindre le  
**MOBILITY CLUB** et à me suivre sur Instagram si ce n'est  
pas déjà le cas, clique sur les logos juste en dessous

